

DiVita

Marzo 2024
anno 16 / n. 59

Alla continua
scoperta
del cibo sano

Trimestrale di attualità e benessere / Copia omaggio

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



Il valore della scelta



Uova Despar: da oggi senza uso di antibiotici

Italiane, da allevamento a terra e da oggi senza uso di antibiotici: scegli la **sicurezza delle uova Despar da filiera controllata.**



L'editoriale

La nostra squadra



Erika Bertossi

Giornalista e Direttore Responsabile di Di Vita magazine e Casa Di Vita.



Vincenza Gianfredi

Medico specialista in medicina preventiva con dottorato di ricerca in salute pubblica, ricercatrice.



Stefano Polato

Chef specializzato nella scelta, nella preparazione e nella conservazione degli alimenti.



Selene Cassetta

Copywriter specializzata in turismo e sostenibilità.



Michela Caputo

Redattrice per Le Buone Abitudini e scrittrice di libri per bambini.



Roberto Sammartini

Food photographer di fama internazionale.

Inizia qui un nuovo anno con Di Vita: sarà **un anno di pura scoperta.**

Il cibo sano è da sempre per noi fonte inesauribile di nuovi stimoli: esploreremo le nuove tendenze che bussano alla nostra porta e le sapremo interpretare in chiave corretta, accogliendo tutto il buono che hanno da offrirci. **Il piatto giusto esiste,** spesso con una preparazione più semplice di quello che si immagina e grazie a chi ha tanto sperimentato prima di noi, spesso basta una bella ricetta con **prodotti scelti** uno per uno e messi insieme con sapienza e soprattutto **equilibrio** (la parola chiave di tutti i quattro numeri). **La nostra voce si pone l'obiettivo di semplificare uno scenario a tratti complesso,** senza escludere nulla e nessuno: **essere curiosi è un diritto, l'informazione trasparente il nostro dovere.**

Troverete una nuova rubrica, **"Scelto e preparato per te"**, pensata per guidarvi non solo nella scelta dei prodotti per una spesa più intelligente e consapevole ma anche per ispirarvi in cucina con consigli di consumo veloci e furbi. Sappiamo

quanto vi piacciono le nostre **ricette** e ne abbiamo in serbo sia per tutti i giorni che per le occasioni più speciali.

La rubrica **"Turismo del territorio"** di questo numero vi farà attraversare quattro regioni con **itinerari all'insegna del turismo sostenibile e a portata di famiglia.**

E quando avrete finito di leggere Di Vita, vi verrà voglia di leggere dei libri: ne siamo certi perché i nostri **consigli di lettura** hanno una marcia in più!

Condividete con noi le vostre idee e diteci quali sono i vostri contenuti preferiti, scrivendo a redazione@ad010.com: Di Vita è in continua evoluzione e tutti i suggerimenti che ci vorrete dare saranno presi in considerazione.

Buona lettura e buona scoperta!





Il valore della scelta

Fiorino s.r.l., con i suoi punti vendita Despar, Eurospar e Interspar, è uno dei più importanti centri distributivi presenti a Messina e provincia. Una realtà all'avanguardia, attenta allo sviluppo delle nuove tecnologie destinate al miglioramento delle attività logistiche e distributive, Fiorino si contraddistingue anche per l'impegno nell'ascoltare (con indagini di mercato) e nel soddisfare (con piani promozionali) le esigenze del consumatore finale.

Segui molte altre novità
www.desparmessina.it



Registrazione Tribunale di Padova
nr. 2179 del 04.06.09

Trimestrale di attualità e benessere

Direttore Responsabile
Erika Bertossi

Editore
Ad 010 Srl
via San Marco, 9/M - 35129 Padova
T. 049 8071966
www.ad010.com - redazione@ad010.com

Coordinamento generale
Despar Italia C. a r.l.

Redazione e Progetto grafico
Ad 010 Srl

Illustrazione di copertina
Luca Morganti

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato da pag. 9 a 14 e da pag. 17 a 21

Stampa
Mediagraf S.p.A.
viale Navigazione Interna, 89
35129 Noventa Padovana (PD)
T. 049 8991511 - www.mediagrafspa.it

In questo numero

4 **Cibo di Vita**

Dalle tendenze alle conferme:
il ruolo chiave del piatto unico

6 **Scelto e preparato per te**

Tanti buoni motivi per scegliere
la rucola Despar



Speciale ricette

La primavera è in tavola

9 Speciale ricette

La primavera è in tavola

16 Cibo di Vita

Le ricette di stagione

22 Genitori e bambini

Che gran minestrone!

25 Turismo del territorio

L'emozione di viaggiare in famiglia

28 Letture di Vita

4 letture per la primavera



16

Cibo di vita

Le ricette di stagione



25

Turismo del territorio

L'emozione di viaggiare in famiglia

Dalle tendenze alle conferme: il ruolo chiave del piatto unico



Testi **Vincenza Gianfredi**

Non c'è dubbio, parlare di cibo è tra le cose più belle e al tempo stesso difficili che si possano fare. Soprattutto quando lo si mette in relazione con la salute. Cibo e salute sono un binomio inscindibile. Fin dall'antichità è riconosciuto al cibo un ruolo chiave come ago della bilancia del nostro benessere. **È importante** quindi, oggi più che mai, vista l'"infodemia" alla quale siamo esposti ogni giorno, che **chi si occupa di cibo a vario titolo, come scienziati, addetti alla comunicazione e grande distribuzione, uniscano i propri sforzi per fornire informazioni chiare e scientificamente corrette.**

Parlando di cibo e salute non possiamo certo non ricordare che le evidenze scientifiche, accumulate negli anni, hanno fortemente consolidato **il ruolo protettivo, nei confronti di numerose malattie, della dieta mediterranea**, un modello alimentare (e non solo) basato principalmente, ma non esclusivamente, su **alimenti di origine vegetale**. Tuttavia, l'evoluzione dei nostri stili di vita ha determinato un progressivo cambiamento delle abitudini alimentari, a favore di un modello dietetico e di vita più "occidentale". Questo concetto è noto come **"transizione nutrizionale"** e si caratterizza per il passaggio **da un'alimentazione basata principalmente sul consumo di prodotti freschi, locali, e poco processati, a una dieta più ricca di cibo dall'alto contenuto di grassi saturi, zuccheri, sale e calorie.**

La transizione nutrizionale rappresenta un fenomeno globale che accompagna lo sviluppo economico e tecnologico delle società. Tuttavia, se da un lato la dieta mediterranea è associata a importanti effetti benefici per la nostra salute (in particolare patologie cardiovascolari e tumori), dall'altro, l'adozione di uno stile di vita e un'alimentazione di tipo occidentale, al contrario, si associa a un maggior rischio di numerose patologie, tra cui ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e anche tumori.

Attualmente, più del 60% della popolazione italiana ha un'aderenza tra bassa e medio-bassa alla dieta mediterranea e fornisce ampio spazio all'**emergere di tendenze alimentari** che, in alcuni casi, risultano molto trendy, ma che spesso si fondano su basi scientifiche poco solide o inesistenti. Tra queste trova sempre più spazio quella che potremmo definire la **"dieta del senza"** (senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri, senza grassi), che se da una parte può trovare utilità per specifiche condizioni di salute, non dovrebbe essere raccomandata per la popolazione generale. È bene interrogarsi sempre sulla validità scientifica che si cela dietro queste mode alimentari del momento ed essere invece **più consapevoli delle nostre scelte alimentari**, per evitare il rischio di condurre un'alimentazione sbilanciata, con potenziali impatti negativi sulla nostra salute a lungo termine.

Questo non significa che tutto ciò che di nuovo affiora nel panorama alimentare sia negativo o da scartare. Al contrario, in un'epoca in cui la parola sostenibilità ha assunto un'importanza fondamentale per la salute nostra, del Pianeta, e dei sistemi economici e sociali, le nuove tendenze volte a favorire una **maggior varietà** di alimenti, preferendo quelli di origine vegetale e prodotti locali, e alla riduzione degli sprechi devono essere prese in considerazione e contestualizzate nel quadro di un'alimentazione equilibrata. Come trovare questo equilibrio? Uno strumento utile a questo scopo è sicuramente il **piatto unico**.

Il piatto unico offre la possibilità di sperimentare una vasta gamma di alimenti e sapori, incorporando ingredienti diversi e promuovendo una dieta varia.





Questo modello alimentare può realmente rappresentare **la chiave per unire la bontà della dieta mediterranea a ciò che di buono portano le nuove tendenze**. Bilanciando adeguatamente le porzioni di alimenti fonti di proteine (di origine vegetale e animale), carboidrati complessi – dando ampio spazio a cereali integrali e pseudocereali – , senza dimenticare il **ruolo fondamentale di verdura e frutta**, possiamo godere di un pasto completo che rispecchia la diversità nutrizionale della Dieta Mediterranea e si adatta alle esigenze contemporanee. Verdura e frutta sono il **cuore pulsante di una sana e bilanciata alimentazione**. La loro importanza risiede nella ricchezza in acqua, vitamine, minerali, composti bioattivi ad azione antiossidante e antinfiammatoria, come i polifenoli, e soprattutto fibra. L'apporto di questi elementi con verdura e frutta è fondamentale per supportare il sistema immunitario e ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Le **fibre** poi hanno un **ruolo decisivo** nel mantenere in salute il microbiota dal quale dipende il benessere del nostro intestino e in parte dell'intero organismo. Non dimentichiamo che verdura e frutta hanno un ridotto contenuto calorico che le rende ideali per mantenere un peso corporeo adeguato.

Per un'alimentazione equilibrata dovremmo consumare ogni giorno **5 porzioni di verdura e frutta**, possibilmente diversificando i colori, e rispettando, quanto più possibile, la **stagionalità**.

In conclusione, in un'epoca in cui le tendenze alimentari cambiano velocemente, è fondamentale adottare un approccio equilibrato. Il piatto unico rappresenta uno strumento pratico che ci permette di dare giusta importanza ai diversi alimenti che compongono la nostra alimentazione, **all'insegna dell'equilibrio, del gusto e della salute**, permettendoci, anche, di **accogliere le novità** in ambito alimentare, senza però cadere negli estremismi.



Tanti buoni motivi per scegliere la Rucola Despar

Testi **Redazione**

Oggi per la tua spesa abbiamo scelto un prodotto che trovi nel reparto frigo dell'ortofrutta: la **Rucola Despar**. Una verdura che ci piace e ti consigliamo di mettere nel tuo carrello per mille motivi: li conosci tutti?

- È di origine **100% italiana**: sosteniamo così la nostra agricoltura nazionale e facciamo del bene al nostro ambiente!

- È un prodotto **da filiera tracciabile e certificata Passo dopo Passo**, un programma fatto di regole volte a garantire la sicurezza e la qualità non solo di verdura e frutta, ma anche di carne e pesce. In particolare la frutta e la verdura Despar Passo dopo Passo nascono da piante e sementi che vengono coltivate solo nelle zone tipiche a maggior vocazione riducendo l'impiego di antiparassitari e di prodotti chimici. I controlli sono costanti in tutte le fasi, dalla semina al confezionamento, e tramite verifiche accurate in campo, in laboratorio e nei centri di distribuzione. Infine, le consegne quotidiane e la rintracciabilità dell'intera filiera produttiva, sono garanzia di qualità.

- Già mondata e lavata, è subito **pronta per essere gustata**. Perfetta per chi non ha tempo ma non vuole per questo rinunciare a tutti i benefici di questa incredibile verdura.

- Pratica nella busta da 125 g richiudibile: 125 g rappresentano la quantità ideale del tuo piatto unico ma se non la mangi tutta, puoi conservarla in frigo ben chiusa nella sua confezione. La stagione della rucola è proprio la **primavera**: se non hai tempo per prenderla sfusa al banco ortofrutta e **per non rinunciare alla sua bontà e ai suoi benefici** anche negli altri momenti dell'anno, questa è un'ottima soluzione.

- La rucola apporta **tantissime fibre** e pochissime calorie. È anche ricchissima di **vitamina C**, dagli effetti antiossidanti e utile per aumentare la biodisponibilità del ferro negli alimenti di origine vegetale, di **beta-carotene** (provitamina A), che concorre al buon funzionamento della vista, e di **calcio**, minerale prezioso per la salute delle ossa, e **vitamina K**, indispensabile per il corretto processo di coagulazione del sangue. Ricordati che per assorbire al meglio la vitamina K e il beta-carotene è indispensabile una fonte di grassi, come ad esempio l'olio extravergine di oliva. La rucola è anche un'ottima fonte di **folati**, fondamentali per la formazione del sistema nervoso centrale del bambino durante la gravidanza e per lo sviluppo di globuli rossi.

"Scelta per te"



3 modi di gustarla

Non solo cruda in insalata! Qui per te 3 modi diversi per consumare la rucola, pensati anche per i più piccoli o per smorzare il suo gusto pungente e piccantino.



1

Rucola per condire!

Pesto alla rucola

Per 4 dosi

- 100 g di rucola
- 60 g di frutta secca a scelta tra pinoli, mandorle, noci o un mix
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 100 ml di olio extra vergine di oliva
- 50 g di Parmigiano Reggiano o pecorino grattugiato (per una versione vegan puoi ometterlo)
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- 2/3 cubetti di ghiaccio (serve a mantenere brillante il colore verde!)
- Sale e pepe nero q.b.

Procedimento

Frulla tutto in un mixer fino a ottenere un composto fluido e omogeneo. Aggiungi altro olio se dovesse essere necessario. Condisci con il pesto la pasta integrale o i cereali in chicco, oppure spalmalo direttamente su una fetta di pane o usalo come base di una pizza in versione green!

2

Rucola da bere!

Frullato con rucola e frutta

Per 1 bicchiere

- 1 manciata di rucola
- 150 g di fragole o ciliegie o 1 banana o 1 mela o 1 pera (puoi utilizzare altra frutta a piacere, questa è quella che aggiungerà più dolcezza al sapore della rucola)
- 150 ml di succo di mela (senza zucchero) o di bevanda vegetale (non zuccherata)
- 2 datteri (facoltativi, per dare maggiore dolcezza al frullato)

Procedimento

Frulla tutto fino a ottenere la consistenza desiderata. Se lo preferisci più liquido, aggiungi altro succo/bevanda o acqua. Servire freddo.

3

Rucola a colazione!

Pancake alla rucola

Per 4 persone

- 350 g di farina integrale
- 50 g di rucola fresca
- 400 ml di latte o di bevanda di soia (per una versione veg)
- Mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una pastella omogenea. Cuoci i pancake in una padella antiaderente pochi minuti per lato, girandoli. Spalmali con composta di frutta, con crema di frutta secca a guscio o con formaggio spalmabile fresco/ricotta.

DESPAR 
PREMIUM

Nuove capsule in alluminio, aroma al 100%

Le **nuove capsule in alluminio** compatibili Nespresso garantiscono la miglior conservazione dell'aroma. Scegli tra **nove diverse intensità** e gusta l'eccellenza Despar Premium.



Scopri tutte le eccellenze firmate **Despar Premium**.



Il valore della scelta



La primavera è in tavola

Un menù che annuncia l'arrivo della bella stagione:
**la primavera fa il suo ingresso regalandoci
un mondo di meravigliosi prodotti.**

Ed è a partire da questi che il nostro chef Stefano Polato
ha creato le ricette che stai per scoprire...

Piatti pieni di vita, in cui trionfano asparagi, carciofi, piselli,
carote, limoni, erbe aromatiche fresche e molto altro.

**Scegli l'eccellenza Despar Premium
per completare ed esaltare ogni piatto del tuo menù.**

Carciofi fritti alla birra e curcuma

con ketchup di fragole

Ingredienti

4 carciofi
70 g di **farina 0 Despar Premium**
125 ml di birra chiara
1 cucchiaino di curcuma in polvere
Un pizzico di sale
Il succo di mezzo limone
Olio di semi di girasole q.b.

Per il ketchup di fragole

300 g di fragole
50 g di cipolle rosse
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di paprika in polvere
1 pezzettino di radice di zenzero
1 cucchiaino di aceto di mele
40 g di concentrato di pomodoro
20 g di zucchero
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di **olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

1. Taglia a quarti i carciofi e immergili in acqua e succo di limone.
2. In una ciotola mescola farina, birra e curcuma a ottenere una pastella liscia. Immergi nella pastella le fettine di carciofo scolate, sgocciola dalla pastella in eccesso e friggi nell'olio caldo, girandole di tanto in tanto, finché saranno leggermente dorate. Scola su carta assorbente, poi sala.
3. Per il ketchup lava le fragole, privale del picciolo e frullale fino a ottenere una purea. Affetta finemente la cipolla. In una casseruola metti l'olio, lo zenzero grattugiato, la senape, la paprika e le cipolle. Rosola dolcemente per un paio di minuti unendo poca acqua al bisogno, aggiungi lo zucchero e prosegui la cottura per altri due minuti. Unisci anche la purea di fragole, il concentrato di pomodoro, il sale e l'aceto, mescola bene e lascia cuocere per 10 minuti.
4. Servi i carciofi con il ketchup di fragole.



Primo

🕒 medio

👤 4 persone

🌿 vegetariano

Lasagnetta agli asparagi

con crema allo zafferano, pecorino e nocciole

Ingredienti

250 g di sfoglie fresche per lasagne

600 g di **asparagi verdi di Altedo IGP Despar Premium**

2 cucchiaini di cipolla tritata

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Una decina di foglie di basilico

Una macinata di pepe

80 g di **nocciole del Piemonte IGP Despar Premium** tritate grossolanamente

50 g di **pecorino toscano DOP stagionato** grattugiato + qualche scaglia per guarnire

Un pizzico di sale

Per la besciamella

600 g di **latte intero Despar Premium**

40 g di farina di grano tenero

40 g di burro

1 bustina di zafferano in polvere

5 g di sale fino

1. Lava e monda gli asparagi. Tagliali a cilindretti tenendo integre le punte. Lascia appassire la cipolla in padella con olio e poca acqua per 3 minuti a fuoco medio basso. Aggiungi gli asparagi, insaporisci con sale e pepe e cuoci per 10 minuti (devono rimanere croccanti).


2. Prepara la besciamella: sciogli il burro in un pentolino a bordi alti e a parte metti a scaldare il latte aggiungendo lo zafferano e il sale. Aggiungi la farina al burro e mescola bene per un minuto. Versa il latte caldo nel roux (burro e farina) poco a poco, continuando a mescolare, lascia cuocere per 5 minuti fino a ottenere la consistenza desiderata.

3. Inizia a comporre la lasagna partendo da un velo di besciamella sul fondo di una leccarda, poi la sfoglia, ancora besciamella, gli asparagi (tieni da parte le punte più belle per l'ultimo strato). Cospargi ogni strato con un po' di pecorino, qualche nocciola tritata e foglie di basilico spezzettate grossolanamente. Continua a comporre gli strati e ultima con besciamella, punte di asparagi e pecorino grattugiato.

4. Inforna la lasagna a 170 °C per 30 minuti, finché la superficie sarà leggermente dorata. Taglia e servi la lasagna con delle scaglie di pecorino, qualche foglia di basilico e delle nocciole tritate.





Primo

 veloce

 vegetariano

Risotto primavera

 4 persone

 senza glutine

Ingredienti

300 g di **riso carnaroli superfino Despar Premium**

100 g di cuori di carciofo

100 g di asparagi (parte edibile)

100 g di piselli

80 g di carote

1 l di brodo vegetale

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini di porro tritato

20 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium**

2 macinate di pepe nero

4 pizzichi di sale

1. Trita il porro, taglia le carote a dadini, gli asparagi a pezzetti e i cuori di carciofo a fettine. Trasferisci i piselli in una casseruola assieme al porro e all'olio. Lascia cuocere dolcemente, aggiungendo poco brodo al bisogno, per una decina di minuti. Unisci anche le carote e i carciofi, prosegui la cottura per altri 5 minuti, infine aggiungi gli asparagi e cuoci ancora per 5 minuti.

2. Versa il riso nella casseruola assieme alle verdure, tostalo per un paio di minuti, quindi aggiungi un mestolo di brodo alla volta e porta a cottura, mescolando di tanto in tanto.

3. Togli dal fuoco, aggiusta di sale e pepe e manteca con il Parmigiano.







Secondo

Baccalà all'aneto

in insalata di carote, sedano e cipollotto

 medio

 4 persone

Ingredienti

600 g di baccalà dissalato e ammollato
1 cucchiaio di aneto fresco tritato
1 spicchio di aglio
6 cipollotti
2 carote
2 gambe di sedano
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Il succo di mezzo limone
1 cucchiaino di zeste di limone
1 cucchiaino di **salsa di soia Despar Premium**
3 bacche di pepe rosa sbriciolate

1. Lava e monda le verdure. Taglia a pezzetti carote, sedano e cipollotti. Metti a bollire una pentola di acqua (che servirà anche per la cottura del baccalà) e cuoci a vapore le verdure mantenendole croccanti (10 minuti circa).

2. Una volta ammollato per bene il baccalà, taglialo a pezzettoni e tuffalo nell'acqua bollente. Lascia cuocere 10 minuti a fuoco basso (l'acqua non deve bollire troppo energicamente altrimenti si sfalderà eccessivamente il baccalà). Trascorso il tempo, preleva il baccalà con una schiumarola e tieni da parte.

3. Trita lo spicchio di aglio con l'aneto, versa il trito in una ciotola e aggiungi un cucchiaino di salsa di soia, l'olio, il succo di limone e il pepe. Mescola bene tutti gli ingredienti e lascia insaporire per qualche minuto.

4. Condisci le verdure con la citronette all'aneto, aggiungi il baccalà e mescola delicatamente. Servi l'insalata con zeste di limone.

Crostata con crema al limone

mandorle e pere

Per 1 crostata (tortiera da 24 cm di diametro)

4 pere

1 cucchiaio di mandorle sgusciate al naturale

1 semi di mezza bacca di vaniglia

Il succo di 1 **limone di Siracusa IGP Despar Premium**

Per la crema

80 g di zucchero di canna

300 g di acqua

35 g di amido di mais o di fecola di patate

50 g di **burro di centrifuga Despar Premium**

2 uova intere

Il succo e la scorza grattugiata di 1 limone

Per la frolla

250 g di farina tipo 1

150 g di farina di mandorle

2 uova intere

100 g di zucchero di canna

90 g di olio extra vergine di oliva delicato

Un pizzico di sale

Scorza grattugiata di mezzo limone

1 semi di mezza bacca di vaniglia

Fagioli secchi per la cottura della frolla

1. Per la frolla unisci in una ciotola zucchero, uova, olio, buccia grattugiata di mezzo limone e semi di vaniglia. Mescola con le dita. Aggiungi le farine mescolate, aiutandoti con una forchetta. Man mano che il composto diventa sodo e corposo, impasta con le mani trasferendolo su una spianatoia leggermente infarinata. Se risulta ancora appiccicoso, spolvera con poca farina finché sarà liscio. Avvolgi nella pellicola e riponi a riposare la frolla in frigo per 30 minuti.

2. Trascorso il tempo, preleva il panetto dal frigo e stendilo con un mattarello su un foglio di carta da forno. Fodera con la frolla uno stampo unto d'olio.

3. Pratica dei fori sulla base con i rebbi di una forchetta, copri con un foglio di carta da forno e versa sopra dei fagioli secchi. Cuoci a 160 °C per 20 minuti. Trascorso il tempo, leva i fagioli e il foglio di carta forno e cuoci per altri 10 minuti.

4. Unisci la fecola al succo di limone, mescola e versa in un pentolino a bordi alti. Riscalda a fuoco basso, mescolando per pochi secondi. Aggiungi lo zucchero, la buccia di limone e l'acqua. Porta a bollore sempre mescolando, fino a ottenere uno sciroppo denso. Togli dal fuoco, aggiungi il burro e fallo sciogliere mescolando. Aggiungi le due uova precedentemente sbattute e mescola energicamente con una frusta fino a ottenere una crema liscia.

5. Versa la crema sulla base di frolla precedentemente preparata. Una volta ben rappesa la crema, taglia a dadini le pere, insaporiscile con i semi di vaniglia e con il succo di limone. Cuocile per 5 minuti a fuoco moderato e lascia raffreddare. Decora la crostata con le pere e mandorle intere.





Prosciutto cotto Alta Qualità Despar: ci mettiamo la firma!

I nostri salumieri hanno selezionato e lavorato accuratamente le materie prime per ottenere il **prosciutto cotto Alta Qualità firmato Despar**.

Scegli l'affettato buono, senza glutine, senza lattosio e senza polifosfati aggiunti: garantito Despar!

Le ricette di stagione

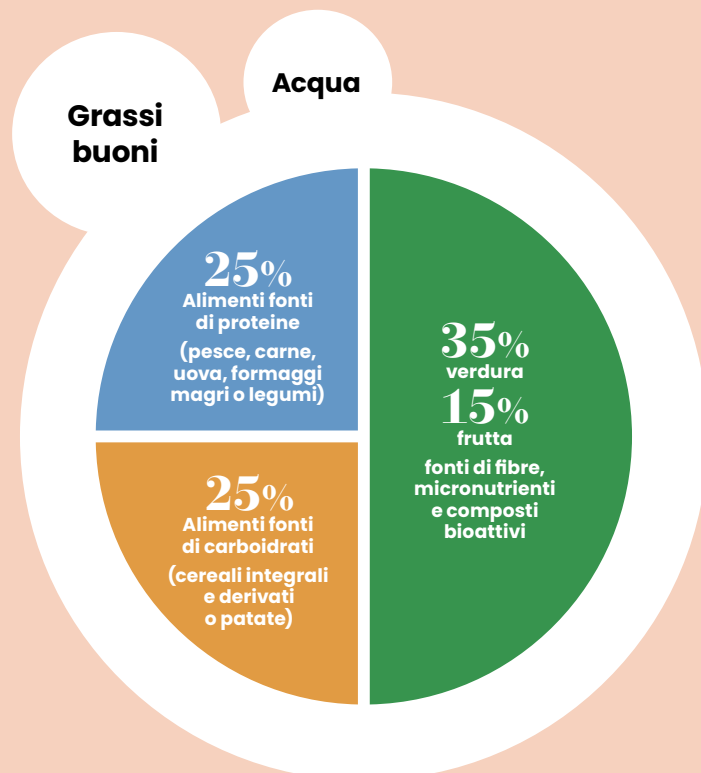


Ricette **Stefano Polato**

Parola d'ordine: **varietà!** Per fare il carico di tutti i nutrienti utili al nostro corpo e per scoprire sapori sempre nuovi. Nelle prossime pagine ti ispiriamo con **tre piatti unici in tre forme completamente diverse**: uno più classico con la carne bianca, un'omelette perfetta anche come schiscetta take away e una crema veg da gustare tiepida. Per te anche l'idea di uno **spuntino** salato nutriente, da poter servire anche come antipasto e per concludere un **dolce** leggero ma golosissimo.

La lista della spesa: frutta e verdura in primavera

Cipollotti
 Porro
 Ravanelli
 Carote
 Sedano
 Asparagi
 Carciofi
 Piselli
 Fave
 Fragole
 Spinacini
 Rucola
 Finocchi
 Fiori di zucca
 Patate novelle
 Pere
 Limoni



Come è fatto il Piatto Unico?

25% del piatto: è occupato da alimenti fonti di **proteine** (carne, pesce, uova, formaggi magri o legumi) che aiutano i tuoi muscoli a rigenerarsi grazie alla loro **funzione costruttrice**.

25% del piatto: è per i cibi fonti di **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) **o patate** che ti forniscono il "carburante" necessario per affrontare le tue giornate.


50% del piatto: è dedicato alla **verdura (35%)** e alla **frutta (15%)**. Hanno **funzione protettrice** per il loro contenuto di **sali minerali** e **vitamine**.


Ricorda di fare sempre scorta di acqua e grassi "buoni" come olio extra vergine di oliva, frutta secca e semi oleosi.


Piatto unico

Tacchino agli aromi

con cipollotti caramellati e riso basmati saltato alla bieta

 medio

 2 persone

 piatto unico

Ingredienti

200 g di petto di tacchino
2 cucchiaini di farina 00
1 cucchiaino di rosmarino e salvia tritati
6 cipollotti
1 carota
1 costa di sedano
160 g di riso basmati (possibilmente integrale)
320 g di acqua leggermente salata
250 g di biete
1 cucchiaino di zucchero di canna
4 pizzichi di sale
1 macinata di pepe
5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Mezzo bicchiere di vino bianco secco

1. Porta a bollore l'acqua, aggiungi il riso, copri e lascia cuocere a fiamma bassa per 10 minuti. Una volta trascorso il tempo spegni la fiamma, lascia riposare per altri 10 minuti sempre coperto, sgrana con una forchetta.
2. Monda e lava la bieta, tagliala a strisciole e cuocila a vapore, coperta, per circa 15 minuti. Condiscila con due cucchiaini d'olio, due pizzichi di sale e una spruzzata di limone.
3. Taglia a cubetti il tacchino, passalo negli aromi tritati e poi nella farina. Scalda una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'olio e rosola la carne su tutti i lati, sfumala con il vino e trasferiscila su un piatto.
4. Taglia a metà i cipollotti e a pezzi carota e sedano. Trasferisci le verdure nella padella appena utilizzata per il tacchino, spolvera con lo zucchero e copri con mezzo mestolo d'acqua. Cuoci le verdure coperte per 10 minuti.
5. Unisci la carne alle verdure e cuoci per altri 2 minuti, aggiungi due pizzichi di sale e una macinata di pepe.
6. Accompagna il riso basmati alla bieta e il tacchino ai cipollotti.

Buono perché...

La bietola (o bieta) si accompagna a zuppe, minestre, sfornati e tanti altri piatti, e la sua **velocità di cottura** rappresenta un **"salva vita"** in cucina. Sotto il profilo nutritivo, è un tesoro di **vitamine** e soprattutto di **sali minerali**.

Prepara
la tua ricetta con



Tacchino
Despar Premium

Prepara
la tua ricetta con




Uova allevate a terra
Despar
Passo dopo Passo




Piatto unico


Omelette con patate


all'erba cipollina, asparagi, ravanelli,
porro e crescenza

 veloce

 vegetariano

 2 persone

 piatto unico

 senza glutine

Ingredienti

2 uova
400 g di patate novelle con la buccia
300 g di asparagi (parte edibile)
4 ravanelli
Mezzo porro
200 g di crescenza
3 fili di erba cipollina
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
4 pizzichi di sale
1 macinata di pepe nero

1. Dividi le patate a metà, cuocile a vapore per circa 15 minuti quindi schiacciale leggermente con una forchetta.

2. Taglia il porro a rondelle, gli asparagi a pezzi e i ravanelli a fettine. Salta le verdure per circa 15 minuti in padella con due cucchiaini di olio e un paio di pizzichi di sale aggiungendo poca acqua al bisogno.

3. Sbatti le uova in una ciotola con una macinata di pepe, un paio di pizzichi di sale e l'erba cipollina sminuzzata. Trasferisci le patate schiacciate in una padella antiaderente leggermente unta d'olio e versaci sopra le uova. Attendi che si formi la crosticina sul fondo quindi girale dall'altra parte e prosegui la cottura per altri 3 minuti.

4. Servi l'omelette con le verdure e la crescenza leggermente stemperata.

Buono perché...

Il ravanello è un ortaggio **"mangiatutto"** e **anti-spreco**, della famiglia delle **crucifere** e come i parenti broccoli, verze, cavolfiori, porta con sé diverse **vitamine, sali minerali** e rappresenta una interessante fonte di **carotenoidi** e di **sulforafano**, dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Crema di asparagi

finocchi, spinaci, mela e lenticchie al cocco

Ingredienti

200 g di asparagi (parte edibile)
200 g di finocchi
30 g di spinacini
1 mela
Mezza cipolla bianca
100 g di lenticchie secche
Mezzo cucchiaino di curry in polvere
70 ml di latte di cocco
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
4 pizzichi di sale
1 macinata di pepe
240 g di pane integrale
Acqua o brodo vegetale q.b.

1. Versa due cucchiaini di olio e il curry in una casseruola, tosta leggermente a fiamma bassa per un minuto, aggiungi le lenticchie e copri a filo con acqua. Lascia cuocere dolcemente per 20/25 minuti, poi aggiungi il latte di cocco e un paio di pizzichi di sale, mescola e spegni il fuoco.

2. Trita finemente la cipolla, trasferiscila in una casseruola assieme a due cucchiaini di olio e poca acqua, lascia soffriggere dolcemente per un paio di minuti. Aggiungi i finocchi tagliati a fettine sottili e mezza mela a dadini, copri a filo con acqua e cuoci per 10 minuti. Aggiungi gli asparagi a pezzi e cuoci per altri 15 minuti.

3. Frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea, aggiungi un paio di pizzichi di sale, una macinata di pepe, l'altra mezza mela a dadini e gli spinacini, mescola bene e lascia cuocere ancora 5 minuti, quindi toglilo dal fuoco.

4. Tosta leggermente il pane a cubetti in una griglia. Accompagna la crema di asparagi e finocchi tiepida con le lenticchie al cocco adagiate sopra e il pane.

Buono perché...

Uno degli ortaggi più rappresentativi della primavera, gli asparagi sono caratterizzati da interessanti **proprietà drenanti**, dalla ricchezza in **antiossidanti** e **micronutrienti** alleati dell'intestino e del microbiota. L'unica accortezza da avere è di non perdere questo tesoro attraverso cotture troppo aggressive, come la bollitura. Meglio la **cottura a vapore** o, perché no, anche **marinati crudi**!

Prepara
la tua ricetta con



Lenticchie verdi
Despar
Scelta Verde Bio, Logico

Bruschetta con ricotta al forno

carciofi, miele e nocciole

Ingredienti

100 g di ricotta (ben sgocciolata da eventuale liquido)

2 carciofi

1 cucchiaino di miele di castagno

1 manciata di nocciole

1 cucchiaino di rosmarino, timo, origano, salvia tritati

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini di succo di limone

2 pizzichi di sale

1 macinata di pepe nero

1. Taglia la ricotta a fette spesse circa 1 cm, trasferiscile in una leccarda rivestita da carta forno e cospargile con il trito di erbe aromatiche e il miele. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti.

2. Taglia a fettine sottili i carciofi e condiscili con sale, pepe, olio e succo di limone.

3. Bruschetta leggermente il pane in forno. Adagia sopra la ricotta alle erbe aromatiche, i carciofi crudi e le nocciole tritate grossolanamente.

Buono perché...

Il carciofo è ricchissimo di **cinarina**, un polifenolo con ottimi effetti depurativi e protettivi per il fegato. Versatilissimo in cucina, provalo sia **crudo** che **cotto**.



Prepara
la tua ricetta con



Ricotta
Despar



Prepara
la tua ricetta con




Cioccolato 74% cacao
Ecuador
Despar Premium


Dolce

Mousse di cioccolato all'acqua

con zuppeta di fragole e zenzero

 veloce

 4 persone

 vegano

Ingredienti

200 g di fragole
100 g di cioccolato fondente 70%
150 g di acqua
1 pezzetto di radice di zenzero
Menta fresca q.b.

1. Prepara una ciotola con acqua molto fredda e ghiaccio. Inserisci all'interno una ciotola più piccola (meglio se in metallo) in modo che stia a contatto con l'acqua e il ghiaccio.
2. In un pentolino fondi il cioccolato con l'acqua mescolando di tanto in tanto.
3. Versa il cioccolato fuso nella ciotola adagiata su acqua e ghiaccio e con un frullino, o sbattitore elettrico, monta fino a ottenere una consistenza spumosa come quella di una mousse.
4. Dividi la mousse in quattro bicchieri o coppette e mettile in frigo fino al momento del servizio.
5. Frulla 1/3 delle fragole e taglia a dadini le rimanenti. Mescola frullato e fragole a dadini e aggiungi lo zenzero grattugiato. Servi la mousse di cioccolato con la zuppeta e completa con foglie di menta spezzettate.

Buono perché...

Lo sapevi che la fragola non è un frutto ma un'inflorescenza ingrossata? I frutti della pianta sono in realtà quelli che tutti chiamiamo semi! Il suo colore rosso deriva dall'**antocianina**, il pigmento che le dona l'effetto **antiossidante**.

Che gran minestrone!



Testi **Michela Caputo**

Tutti a tavola! Oggi, gran minestrone di verdura! Anzi no, di ortaggi. A voler essere precisi, avremmo usato anche i legumi e dei... fiori, radici, forse frutti. O si dice frutta? Quando parliamo di verdura e frutta nella sana alimentazione di tutta la famiglia è fondamentale conoscere le diverse tipologie di alimenti, imparando a distinguere e a utilizzare il linguaggio gastronomico-nutrizionale e il linguaggio botanico. Eviteremo, così, da subito di incappare in alcuni errori nutrizionali oltre che, naturalmente, linguistici. Se il linguaggio botanico fa, dunque, riferimento alla parte del vegetale considerata in un determinato contesto alimentare e distingue, ad esempio, il fiore, la foglia, il frutto, il fusto, la radice, il seme,... D'altra parte, **il linguaggio gastronomico-nutrizionale classifica i vegetali in base al loro utilizzo in cucina e ai loro apporti nutrizionali.**

Frutta: non identifica quegli alimenti che sono la parte della pianta contenente i semi (es. melanzana, cetriolo, pomodoro, zucca e zucchine,...), ma **la parte della pianta che di solito è ricca in zuccheri (dal sapore dolce)** e che viene generalmente utilizzata come spuntino a fine pasto. Ecco, allora, che ci è facile capire perché le linee guida per una sana alimentazione consigliano di consumare

ogni giorno più verdura, meno ricca di zucchero (tre porzioni), che frutta (due porzioni).

Verdura: quelle **piante, o parti della pianta, ricche in fibra e acqua** che generalmente sono utilizzate come accompagnamento/condimento e che dovrebbero essere presenti a ogni pasto in porzioni abbondanti. Scopriamo così che il termine "verdura" non è sinonimo di "ortaggi", e questo appare evidente se consideriamo, ad esempio, le patate e i legumi. Le prime sono ricche di amido (e quindi nutrizionalmente più vicine ai cereali); mentre i legumi, oltre a contenere amido, sono ortaggi ricchi di proteine. Patate e legumi, per questo, non vanno consumati in grande abbondanza a ogni pasto, ma con una frequenza e in porzioni minori rispetto ad altri vegetali.

Alimenta la conoscenza




Luciano Franceschi, pedagogo e formatore CEMEA

Per i più piccoli, ma anche per noi adulti, è interessante scoprire come utilizziamo quotidianamente parole diverse, in ambiti comunicativi diversi, per nominare e descrivere degli stessi elementi. A casa o a scuola, parti, allora, da semplici attività di associazione per usare e comprendere al meglio termini quali verdura, frutta, ortaggi... Riproponi quindi il gioco con altri ortaggi e verdure che i bambini ti segnalano. Può darsi che alcune siano poco conosciute (topinambur, manioca...), ma chi ne parla qualcosa ne sa, e quindi porta a tutti un sapere personale da integrare e scoprire. Insieme giochiamo anche con la nostra ignoranza, ma restiamo maestri nel cercare informazioni e conoscenza.



Le Buone Abitudini è il progetto con cui Despar, da oltre 18 anni, supporta la scuola e le famiglie per sensibilizzare le nuove generazioni alla sana alimentazione e ai corretti stili di vita attraverso il coinvolgimento, le esperienze e le emozioni.

Scopri il mondo de Le Buone Abitudini

-  www.lebuoneabitudini.it
-  lebuoneabitudini.despar@gmail.com
-  [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)

Sei un'insegnante della scuola primaria?
Entra subito nella nostra piattaforma online!
scuolalebuoneabitudini.despar.it

FACCIAMO LA SPESA AGUZZA LA VISTA



Hai fatto la tua spesa di verdura e frutta al supermercato. Riconosci ora i prodotti nel carrello: colora in verde la verdura, in giallo la frutta ma attenzione!

Ci sono ben 5 errori da trovare: colorali in rosso.



NON SONO VERDURA E FRUTTA:

- 1 _____
perché sono _____
- 2 _____
perché sono _____
- 3 _____
perché sono _____
- 4 _____
perché sono _____
- 5 _____
perché sono _____



Questa scheda fa parte delle attività che puoi trovare nella nostra piattaforma gratuita dedicata agli insegnanti della scuola primaria. Fatti portavoce nella scuola primaria più vicina a te, l'educazione alimentare ora è a portata di click!



SOLUZIONI: 1. PISELLI perché sono LEGUMI / 2. PATATE perché sono ERBE AROMATICHE / 3. ROSMARINO E MENTA perché sono SPEZIE / 4. FAVE perché sono LEGUMI / 5. RADICI DI ZENZERO perché sono SPEZIE



Sempre vicina a te

CARTA IGIENICA



ASCIUGATUTTO



FAZZOLETTI

TOVAGLIOLI



L'emozione di viaggiare in famiglia



Testi **Selene Cassetta**

Che sia una gita fuoriporta o un itinerario di più giorni, viaggiare con i bambini può insegnarci a rallentare e ad apprezzare le piccole cose. I loro occhi che si accendono a ogni scoperta insieme ai

sorrisoni, aprono la porta a momenti spontanei e autentici, cancellando in un attimo l'eventuale fatica organizzativa. E allora via...si parte!



1 Non c'è bambino che prima o poi non ne senta parlare: Pinocchio, burattino curioso e spesso ingenuo, ha un paese che narra le sue avventure. I muri delle case del **piccolo borgo di Vernante (CN) in Piemonte**, nel 1954 si sono accesi con le illustrazioni della prima edizione di Pinocchio disegnata da Attilio Mussino, il più celebre illustratore del personaggio di Collodi. Nel corso degli anni i murales si sono moltiplicati e oggi sono più di centocinquanta a far capolino insieme a statue di Geppetto, della Fata Turchina e del Gatto e la Volpe, tra giardini e scalinate. In questo paesino da fiaba incastonato tra le montagne, i piccoli potranno divertirsi a ricostruire la storia di Pinocchio e gli adulti potranno fare un salto indietro nel tempo ricordando la propria infanzia.

2 Un'altra grande passione dei bimbi, anche più piccoli, sono sicuramente i treni: alzi la mano chi non è mai stato ore in stazione a guardarli partire! Unire quindi un viaggio in treno alla scoperta di un territorio sarà per loro sicuramente un'esperienza elettrizzante. In **Sardegna il Trenino Verde** permette di arrivare dal mare al cuore dell'isola a bordo di vagoni d'epoca lungo tratte ferrate ormai in disuso: cinque diversi itinerari da percorrere lentamente (a circa 20 chilometri orari!) per assaporare ogni dettaglio del paesaggio, ogni curva e incredibili scorci panoramici insieme a mamma e papà.

3 Restando nel mondo dei burattini, **a Catania in Sicilia c'è il Museo stabile dell'Opera dei Pupi** che racconta la tradizione marionettistica della storica famiglia Napoli: impossibile non restare ammaliati da questi grandi personaggi, nei loro eleganti costumi o nelle imponenti armature, muoversi in una sinfonia di fili che calano dall'alto. Il Museo è uno spazio vivo, in cui potersi immergere nell'iter creativo dei pupi fino alla drammatizzazione. Sarà per tutti emozionante scoprire l'arte dei "pupari" che si tramanda ormai da quattro generazioni, fondata da Gaetano Napoli nel 1921.

4 Sempre in Sicilia, ma **nell'arcipelago delle Eolie (ME)** si può far vivere ai propri bimbi l'avventura che ognuno di loro sogna, la **salita fino alla bocca di un vulcano**. Nell'isola di Vulcano, l'escursione al cratere è una passeggiata di 45 minuti con un dislivello di appena 386 metri, tra ginestre, pietre laviche, ossidiane e pomici. Percorrendo un sentiero di sabbia nera, i piccoli camminatori vedranno da vicino l'attività vulcanica: una vera lezione di scienze naturali a cielo aperto! Per tutti è una sensazione incredibile sentire il terreno caldo sotto ai piedi e ascoltare il respiro del vulcano, che sibila e borbotta attraverso le crepe del cratere.





4 letture per la primavera



Fermentare le verdure

di Flavio Sacco
Enea Edizioni

Per rimanere in tema di verdura, un manuale dedicato a una tecnica di trasformazione e conservazione che sta raccogliendo intorno a sé sempre più interesse. Il manuale vi sarà utile per scoprire i principi che regolano la fermentazione delle verdure, i metodi da applicare alle diverse varietà, 40 ricette, i metodi di conservazione delle verdure fermentate e informazioni utili per i problemi più comuni durante la fermentazione. L'autore è un biologo con un Dottorato di ricerca in Biodiversità ed Evoluzione, per diversi anni attivo come ricercatore, grande appassionato di fermentazioni e alimentazione sana, con la voglia di dimostrare al mondo che i microbi sono una parte necessaria e bella della vita di tutti i giorni.



Succede sempre qualcosa di meraviglioso

di Gianluca Gotto
Touring Editore

Un titolo che è già un inno: una storia di rinascita in cui perdersi per ritrovarsi. Gianluca Gotto, già autore di altri libri e attivo con il suo blog "Mangia, vivi, viaggia", racchiude nelle pagine di questo romanzo alcuni degli insegnamenti buddisti assorbiti durante i suoi viaggi in Oriente. Centrale è sempre il tema della ricerca della felicità: la destinazione finale di questo viaggio non è conquistare un certo tipo di vita, ma uno stato d'animo. Una sensazione di calore che è sempre dentro di noi, indipendentemente da quello che il destino ci ha riservato. Potremmo chiamarla in tanti modi: serenità, pace interiore, leggerezza, calma.



Camminare in consapevolezza

di Thich Nhat Hanh
Terra Nuova Edizioni

In questa opera tascabile il monaco vietnamita buddhista Thich Nhat Hanh ci invita a trasformare uno dei più banali e comuni gesti delle nostre giornate, il camminare, in un'opportunità per entrare in contatto con noi stessi e vivere pienamente il momento presente. Farlo con consapevolezza ci permette di poterci meravigliare della natura e di esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi. In questo breve saggio troverete insegnamenti, storie e meditazioni, pensati per aiutarvi a incrementare, passo dopo passo, la concentrazione, il benessere e la gioia di vivere.



Viaggiare in Italia con i bambini

di Chiara Meriani e Laura Ogna
Touring Editore

Se l'articolo dedicato al turismo family friendly ti ha messo la voglia di organizzare altri tour in compagnia dei tuoi bimbi, questa guida ti aiuterà a trovare le prossime destinazioni! Regione per regione, tantissimi suggerimenti per vivere l'Italia a misura di famiglia e, inoltre, una parte introduttiva che fornisce spunti per aiutare i genitori a progettare una vacanza ideale allo stesso tempo per adulti e per bambini. Scritta a quattro mani da due giornaliste, Laura Ogna, direttrice editoriale del web magazine Forkids, e Chiara Meriani, mamma viaggiatrice e turista responsabile, la guida è frutto dell'esperienza diretta "sul campo" e rappresenta quindi un vademecum perfetto per tutti i genitori.

GRANDE CONCORSO



Fino al 9 maggio acquista 1 prodotto Despar Premium e gioca lo scontrino, di importo minimo di € 15, su premiumtipremia.desparitalia.it



I PREMI IN PALIO:

SAMSUNG

- 10 TV QLED 4K 43" Q60C
- 6 Aspirapolveri BESPOKE Jet™ pet
- 20 SOUNDBAR HW-Q60C



1 AL GIORNO



10 WEEKEND

NEL PERIODO

A ROMA PER 2 PERSONE
PER ASSISTERE AI
CAMPIONATI
EUROPEI
DI ATLETICA



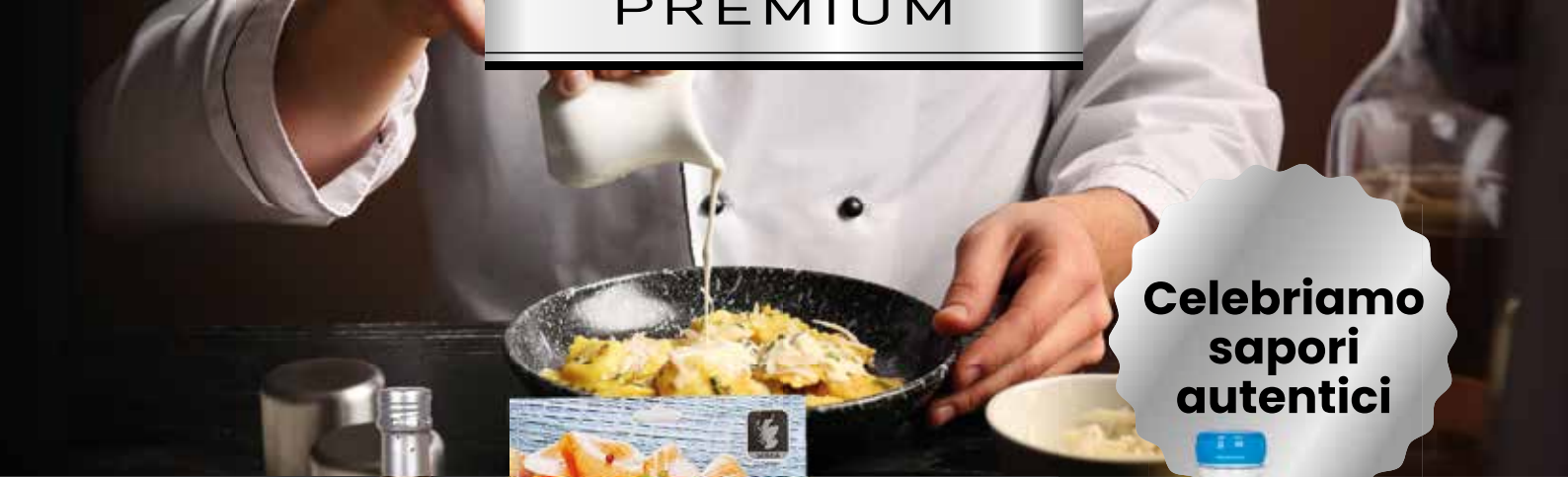
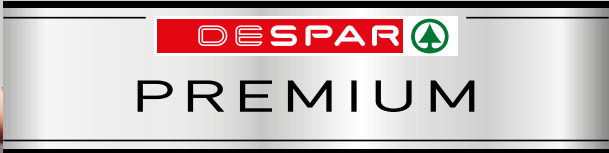
E se non sei stato fortunato, partecipi con tutti gli scontrini non vincenti, **ALL'ESTRAZIONE FINALE***

IN PALIO 18 TV SAMSUNG QLED 4K 55" Q60C

*n. 6 Estrazioni meccanica "Il Team che vince" entro il 15/06/24 che prevedono 3 premi dedicati a ciascun Team. Regolamento, premi e modalità di partecipazione sul sito. Concorso dal 04/04 al 09/05/24. Eventuale estrazione premi non assegnati entro il 15/06/24. Montepremi € 45.435+IVA. I premi dello stesso tipo non sono cumulabili. Immagini premi a titolo illustrativo. Iniziativa valida esclusivamente per l'Italia.



Il valore della scelta



Celebriamo
sapori
autentici



L'eccellenza del gusto.

Despar Premium è gusto, passione e tradizione.
È il frutto di un'accurata selezione di eccellenze culinarie italiane,
sapori unici riconosciuti DOP e IGP e specialità dal mondo.
Un'esperienza di gusto unica con ognuno degli oltre
500 prodotti firmati Despar Premium.



Il valore della scelta